

KİTAP OKUYUN



- *Kitap okumak yorumlama gücünüzü artırır.*
- *Kitap okumak hitabetinizi artırır.*
- *Kitap okumak hayal gücünüzü ve zihninizi geliştirir.*
- *Kitap okumak empati yeteneğinizi artırır.*
- *Kitap okumak stres düzeyinizi azaltır.*



PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

EVDE TEKRAR YAPIN

Günlük Tekrar

Haftalık Tekrar

Aylık Tekrar

PLAN YAP



- *Planlı çalışmak bizleri başarıya götürür.*
- *Planlı çalışmak daha düzenli olmamızı sağlar.*
- *Planlı çalışmak zamanı verimli kullanmamızı sağlar.*
- *Planlı çalışmak bütün derslerimize dengeli çalışmamızı sağlar.*
- *Planlı çalışmak erteleme önüne geçer.*

KONUYU İYİ ÖĞRENİN



- *Dersi derste öğrenin.*
- *Eksik kalan konularınızı belirleyin.*
- *Konularınızı mutlaka tekrar edin.*
- *Bilmediğiniz konularla ilgili soru çözmeyin.*

ANLAYABİLECEĞİNİZ TEKNİKLERİ UYGULAYIN

Herkesin dersi anlayabileceği yöntemler farklıdır. Kimimiz not tutarız, kimimiz önemli yerlerin altına çizeriz...

Kendin için uygun olan yöntemi seçmelisin.



Ders çalışırken, TV izlemeyin,
telefonla oynamayın.
Telefonunuz yanınızda olmasın

Çok kısa veya uzun
süre
(mola vermeden)
çalışmayın

Tümü

Sadece sevdiğiniz
değil, tüm derslere
çalışın.

Zorlandığınız bir dersten sonra,
size daha kolay gelen derse çalışın.

Zor

Süre

BAŞARI MERDİVENLERİ NELERDEN OLUŞUR?



Bir hedefin olsun!
Kendinize güvenin
Gerçekçi olun
Aşamalara ayırın
Başarıyı hayal edin

KENDİNİ BİL

- Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi
- belirleyin ve günde ne kadar
- sürenizi aldığınızı ortaya koyun.
- Hangi saatte zinde
- hissediyorsunuz,
- hangi saatte düşük
- hissediyorsunuz bilin.
- Zor işleri kendinizi iyi
- hissettiğiniz zamanda yapın!

Hayal kurmaktan vazgeçme

Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde
arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın.
Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve
sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de
gelecekte motive edecektir



PSIKOLOJİK
DANIŞMANLIK